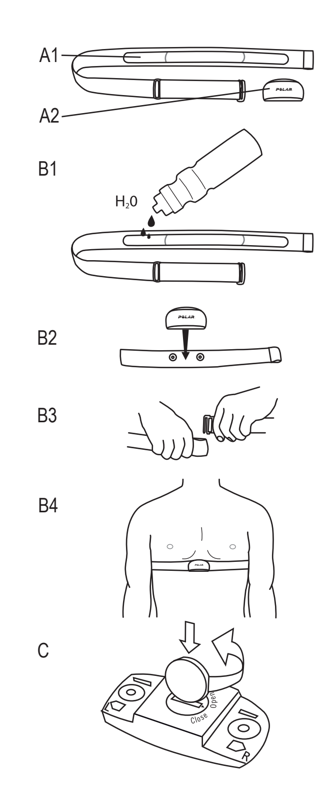
POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

POLAR H7

User Manual
Gebrauchsanleitung
Manuel d'Utilisation
Manuale d'uso
Gebruiksaanwijzing
Manual del Usuario
Manual do utilizador
Brugervejledning
Käyttöohje
Brukerveiledning
Bruksanvisning
使用說明書
快捷使用指南
快捷使用指南




A1
A2
POLAR
B1
H2O
B2
POLAR
B3
B4
POLAR
C
Open
Close
L
R

Capteur de fréquence cardiaque Polar H7

Ce manuel d'utilisation contient des instructions relatives au capteur de fréquence cardiaque Polar H7.

La dernière version de ce manuel d'utilisation peut être téléchargée sur www.polar.com/support. Pour visualiser les didacticiels, rendez-vous à la page www.polar.com/support/video_tutorials.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

Reportez-vous aux illustrations de la couverture.

Pièces du capteur de Fréquence Cardiaque

1. Les **électrodes** en plastique intégrées dans la ceinture élastique détectent votre fréquence cardiaque. Illustration A1.
2. Le **connecteur** envoie le signal de votre fréquence cardiaque au dispositif récepteur. Illustration A2.

Le capteur de fréquence cardiaque Polar H7 permet aux groupes de s'entraîner sans interférences de la part d'autres capteurs de fréquence cardiaque.

Porter le capteur de fréquence cardiaque

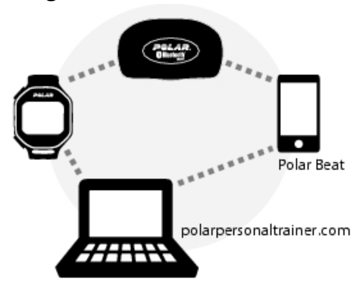
1. Humidifiez les électrodes de la ceinture élastique. Illustration B1.
2. Fixez l'émetteur détachable à la ceinture. Illustration B2.
3. Réglez la longueur de la ceinture afin que celle-ci soit ajustée confortablement.
4. Placez la ceinture au niveau de la poitrine juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet. Illustration B3.
5. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et que le logo Polar de l'émetteur détachable est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit). Illustration B4.



Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation. La sueur et l'humidité peuvent conserver les électrodes humides et le cardio activé. Cela réduira la durée de vie de la pile.

Consultez les instructions de nettoyage détaillées à la section Entretenir votre cardio ou sur www.polar.com/support.

Démarrage



L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H7 est compatible avec les dispositifs *Bluetooth*® smart ready qui prennent en charge le service de fréquence cardiaque. Une application distincte est nécessaire pour visualiser les données de fréquence cardiaque sur le dispositif récepteur (un smartphone par exemple). Il est recommandé d'utiliser l'application Polar Beat, mais il est également possible d'utiliser d'autres applications. Si vous disposez d'un compte polarpersonaltrainer.com, Polar Beat synchronise automatiquement vos fichiers d'entraînement avec ce dernier. Notez que pour que la synchronisation réussisse, vous devez vous connecter à votre compte polarpersonaltrainer.com lors du démarrage de Polar Beat.

Lors de la première utilisation du Polar H7, vous devez associer le capteur de fréquence

cardiaque à votre dispositif récepteur. Pour plus d'informations sur l'association, reportez-vous aux instructions du fabricant de l'application mobile.

L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H7 est également compatible avec les cardiofréquencemètres Polar qui font appel à la technologie GymLink. Pour plus d'informations, accédez à www.polar.com/support.

Afin de garantir une portée de transmission suffisante entre votre capteur de fréquence cardiaque Polar H7 et le dispositif récepteur, placez le dispositif devant vous, par exemple dans une poche avant ou fixé sur une ceinture. Ne portez pas le dispositif récepteur à l'arrière (par exemple, dans une poche arrière ou dans un sac à dos).

Utiliser votre capteur de fréquence cardiaque dans l'eau

Le capteur de fréquence cardiaque Polar H7 est étanche.La technologie GymLink peut-être utilisée pour les activités aquatiques, mais la technologie sans fil *Bluetooth*® ne fonctionne pas dans l'eau. L'eau de piscine et l'eau de mer étant particulièrement conductrices, il peut se produire un court circuit au niveau des électrodes, ce qui empêche le capteur de fréquence cardiaque de détecter le signal de fréquence cardiaque.

Si vous portez un maillot de bain, porter le capteur de fréquence cardiaque en-dessous permet d'obtenir une meilleure performance.

Entretenir votre capteur de fréquence cardiaque

Le capteur de FC est un appareil de haute technologie qui doit être manipulé avec soin. Respectez les instructions d'entretien pour obtenir une mesure fiable et maximiser la durée de vie du capteur de fréquence cardiaque. Les conseils que vous trouverez sur la page suivante vous aideront à remplir les conditions de la garantie.

Connecteur : Détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et séchez-le avec un linge. Nettoyez le connecteur à l'aide d'une solution savonneuse au besoin. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.

Ceinture : Rincez la ceinture élastique à l'eau douce après chaque utilisation. Nettoyez la ceinture avec précaution à l'aide d'une solution savonneuse au besoin. N'utilisez pas de savons hydratants, car ils risquent de laisser des résidus sur la ceinture. N'imbibez ni repassez jamais la ceinture et n'utilisez pas de détergents chimiques à base de javel ou d'adoucissant. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas les zones de contact.

Séchez la ceinture et stockez-la séparément du connecteur afin d'optimiser la durée de vie de la pile du capteur de fréquence cardiaque. Rangez votre capteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Ne rangez pas le capteur de fréquence cardiaque humide dans un endroit imperméable à l’air, comme un sac plastique ou un sac de sport, pour éviter l'oxydation. N'exposez pas le capteur de fréquence cardiaque aux rayons du soleil pendant une période prolongée.



Vérifiez l'étiquette de votre ceinture pour voir si celle-ci est lavable en machine. Ne passez jamais la ceinture ou le connecteur au sèche-linge !

Piles

Le niveau de la pile de votre capteur de fréquence cardiaque est indiqué sur le dispositif récepteur.

Tous les connecteurs sont dotés de piles remplaçables par l'utilisateur. Pour changer vous-même la pile, suivez les instructions ci-dessous et reportez-vous à l'illustration C sur la couverture de ce manuel d'utilisation.

1. Avec une pièce de monnaie, dévissez le couvercle de la pile en le faisant tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, vers OPEN (ouvrir).
2. Positionnez la pile (CR 2025) de sorte que le côté positif (+) soit contre le couvercle.

Vérifiez que le joint d’étanchéité est bien positionné dans sa rainure pour assurer l’étanchéité du capteur de foulée.
3. Refermez le capot.
4. Utilisez la pièce de monnaie pour revisser le couvercle, en le faisant tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, vers CLOSE (fermer).

Lors du remplacement de la pile, assurez-vous que le joint d'étanchéité n'est pas endommagé, auquel cas vous devrez le remplacer par un neuf.

Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/piles auprès des revendeurs Polar et des centres de service après-vente agréés Polar (Montre Service) Aux USA et au Canada : les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site www.shoppolar.com.



Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être mises au rebut conformément aux réglementations locales.



Attention : Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par un type incorrect. Mettez les piles au rebut conformément aux instructions.

Service Après-Vente

Durant la période de garantie de deux ans, il est recommandé de confier le matériel uniquement à un Centre de service après-vente agréé Polar, sauf pour le remplacement de la pile. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

Précautions d'emploi

Pour plus d'informations concernant les allergies, reportez-vous au chapitre Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues au capteur de fréquence cardiaque, portez-le par-dessus un t-shirt.



Sous l'effet combiné de l'humidité et d'une abrasion intense, le noir de la surface du capteur de fréquence cardiaque peut déteindre et éventuellement tâcher les vêtements clairs. Si vous imprégnez votre peau de parfum ou de répulsif pour insectes, veillez à l'absence de contact entre votre peau et le capteur de fréquence cardiaque.

Caractéristiques techniques

Type de pile	CR 2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile	Joint torique FPM 20,0 x 1,0
Durée de vie de la pile	200h
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C/ 14 °F à122 °F
Matériau du connecteur	Polyamide
Matériau de la ceinture	38% Polyamide, 29% Polyuréthanne, 20% Elastane, 13% Polyester

Le capteur de fréquence cardiaque Polar H7 utilise entre autres les technologies brevetées suivantes :

- transmission codée OwnCode®

Garantie limitée internationale Polar

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie limitée internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à compter de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, le brassard, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

CE 0537
CE1909

Ce produit est conforme aux directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/EU. La Déclaration de conformité correspondante est disponible sur www.polar.com/support.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2002/96/EC de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la directive 2006/66/EC du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être tries séparément dans les pays de l'Union européenne.



Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

Bluetooth QD ID : B018857

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

sur l'emballage de ce produit sont des marques de commerce de la société Polar Electro Oy. Les noms et logos annotés du symbole ® dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy. Le mot Bluetooth® et les logos associés sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et la société Polar Electro Oy les utilise sous licence.

Décharge de responsabilité

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy décline toute responsabilité quant aux produits ou services tiers utilisant les données générées par un produit Polar. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy décline toute responsabilité quant au fonctionnement/dysfonctionnement de produits ou services tiers et à leur interopérabilité avec un produit Polar, la sécurité d'un produit ou d'un service tiers, ainsi que toute autre responsabilité quant à un produit ou un service tiers. Polar Electro Inc./Polar Electro Oy n'est pas responsable des frais de transfert de données ou de tout autre frais pouvant découler de l'utilisation de ce produit Polar ou liés à cette utilisation.

Ce produit est protégé par les droits incorporels de Polar Electro Oy, comme défini par les documents suivants : FI96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, EP1543769, US7418237. Autres brevets en attente.

www.polar.com

Compatible with





Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com